

TÍTULO: *Recovery Experiences Questionnaire*. Adaptação para a população portuguesa (*Recovery Experiences Questionnaire. Adaptation in a Portuguese sample*)

AUTOR(ES): Fátima Lobo (flobo@braga.ucp.pt) e Margarida Pinheiro (margarida_006@sapo.pt)

INSTITUIÇÃO: Universidade Católica Portuguesa – Centro Regional de Braga – Faculdade de Filosofia

(Trabalho financiado por Fundos Nacionais através da FCT/ Fundação para a Ciência e Tecnologia no âmbito do Projecto «PEst-OE/FIL/UIO683/2011»)

Objetivos: adaptação para a população portuguesa, do “*Recovery Experiences Questionnaire*”.

Metodologia: o questionário foi objeto de tradução-retroversão, mantendo a sua estrutura e número de itens. Posteriormente, entre Dezembro de 2011 e Fevereiro de 2012 foi efetuada a recolha de dados numa população trabalhadora, cujo exercício de atividade é igual ou superior a cinco anos. O tratamento dos dados foi realizado em SPSS, versão 18,0, tendo-se efetuado análises exploratórias e confirmatórias da estrutura fatorial.

Resultados: o questionário mantém o número de itens da versão original (16), apresenta valores de consistência interna satisfatórios e a análise fatorial identificou 4 fatores explicando respetivamente: 29%, 18%, 12% e 8%. O questionário mantém, portanto, a estrutura original. Os fatores identificados reportam ao Relaxamento, Procura de desafios, Afastamento Psicológico e Controlo.

Limitações: o tamanho da amostra, a ausência de definição de um grupo profissional e o facto de ser uma investigação ainda em curso.

Implicações práticas: do ponto de vista individual esta investigação permite repensar as estratégias de enfrentamento individuais dos riscos psicossociais no trabalho; do ponto de vista organizacional contribui para a promoção de estratégias de intervenção na organização, capazes de fomentar o bem-estar e a qualidade de vida.

Palavras-chave: Recovery Experiences Questionnaire, adaptação.

Purpose: the aim of this work was to examine the psychometric properties of the Portuguese version of the "*Recovery Experiences Questionnaire*", developed by Sonnentag e Fritz (2007).

Design/Methodology: after a process of translation-retroversion, the questionnaire maintained its original structure and number of items. The collection of the data has been carried out between 2011 and 2012 in a sample made up of professionals from diverse sectors. Data analysis was performed using SPSS version 18.0.

Results: results from the exploratory factor analysis suggested the possibility of considering a four factor structure, as the original. Therefore, the questionnaire maintains the four recovery experiences: psychological detachment from work, relaxation, mastery experiences and control. Reliability analysis showed good internal consistency for this scale.

Limitations: the sample size, the absence of a definition of a professional group and the fact that this is an investigation in course constitutes some limitations of this study.

Practical implications: from the individual perspective it is quite clear that we must rethink strategies for dealing with psychosocial risks at work; from the organizational point of view, this investigation helps the promotion of intervention strategies to favour well being and quality of life.

Originality/Value: this is the first validation for Portuguese population extremely important due to the changes that are undergoing within Portuguese organizations because of the entry into the European Union and globalization.

Keywords: "Recovery Experiences Questionnaire", adaptation.

Introdução

Nos últimos anos assiste-se a um crescente interesse e debate em torno das actividades de recuperação do trabalho (Fritz & Sonnentag, 2006; van Hooff, Geurts, Beckers & Kompier, 2011; Sonnentag, 2001; Sonnentag, Binnewies & Mojza, 2008; Sonnentag & Fritz, 2007; Sonnentag & Zijlstra, 2006; Trougakos, Beal, Green & Weiss, 2008). A importância deste construto torna-se evidente se se considerarem as implicações que variáveis relacionadas com o trabalho têm

ao nível individual, afectando a vida profissional e não profissional dos trabalhadores.

A recuperação, como processo, resulta no restabelecimento dos níveis de actividade e humor e reflecte-se, com frequência, numa diminuição de pressão nos indicadores fisiológicos (Sonnentag & Fritz, 2007). Neste sentido, a recuperação refere-se a um processo geral através do qual os indivíduos deixam de enfrentar uma situação exigente a fim de recuperarem energias para continuar e renovar os recursos investidos na referida situação (Sanz-Vergel, Sebastián, Rodríguez-Muñoz, Garrosa, Moreno-Jiménez & Sonnentag, 2010). O objetivo deste estudo é analisar as propriedades psicométricas do *Recovery Experiences Questionnaire*, analisando a sua estrutura fatorial assim como a sua consistência interna.

Atividades de recuperação

A exposição às exigências do trabalho requer esforço e tem por base os recursos individuais o que, pode resultar em fadiga, perda de vigor e respostas fisiológicas associadas ao *stress* (van Hooff, Geurts, Beckers & Kompier, 2011). A literatura tem demonstrado que indivíduos que enfrentam situações de trabalho caracterizadas por elevados níveis de *stress* experimentam baixos níveis de bem-estar psicológico e tendem a sofrer de problemas de saúde (de Lange, Taris, Kompier, Houtman, & Bongers, 2003). Especificamente, indivíduos expostos a factores stressantes no trabalho têm maior probabilidade de desenvolver *burnout* e outros sintomas associados a reduzido bem-estar (Demerouti, Bakker, & Bulters, 2004; Garst, Frese, & Molenaar, 2000).

Neste sentido, as atividades que permitam relaxar e descomprimir dos factores profissionais causadores do *stress* podem ser relevantes para a saúde e bem-estar individuais (de Croon, Sluiter, Blonk, Broersen, & Frings-Dresen, 2004). No entanto, pouco ainda se sabe acerca do tipo de actividades que concorrem para que a pessoa possa se restabelecer das exigências profissionais (Sonnentag, 2001) assim como, do impacto que essas mesmas atividades têm sobre o processo de recuperação (van Hooff et al., 2011).

De acordo com Sonnentag e Fritz (2007), o processo de recuperação não depende apenas das atividades e experiências levadas a cabo fora do trabalho mas também do estado atual do indivíduo e a avaliação que ele faz dessas atividades (e.g., como agradáveis ou difíceis). Procurando analisar o impacto do tempo gasto em atividades profissionais e não profissionais e o esforço e prazer

experienciado nessas atividades, nas mudanças dos níveis de fadiga e energia durante e após o trabalho, van Hooff e colaboradores (2011) concluíram que, quanto maior é a satisfação em atividades de trabalho ou de lazer, maior será a energia sentida e, conseqüentemente, os níveis de fadiga serão mais baixos. Ou seja, emoções positivas têm um efeito benéfico no bem-estar sentido (van Hooff et al., 2011). Para além disso, os autores concluem que participar em atividades profissionais que exigem grande esforço não é necessariamente negativo, desde que, essas atividades sejam agradáveis para o indivíduo (van Hooff, 2011).

Investigações anteriores têm-se focado sobretudo no efeito de experiências específicas como as férias, pequenas pausas durante o trabalho, o período ao fim do dia, o fim-de-semana ou ainda atividades específicas fora do trabalho, como por exemplo, atividades físicas ou sociais. Num estudo acerca do processo de recuperação numa amostra de 100 professores, Sonnentag (2001) procedeu a uma diferenciação das atividades levadas a cabo fora do trabalho, nomeadamente: a) tarefas relacionadas com o trabalho ou com a vida privada (e.g.: pagar contas); b) tarefas domésticas e cuidados com as crianças; c) atividades de lazer, incluindo, atividades passivas (e.g.: ver televisão), sociais (e.g.: sair com os amigos) e físicas (e.g.: praticar um desporto). A autora concluiu que quanto maior é o tempo gasto em atividades relacionadas com o trabalho, menor é o bem-estar sentido. Neste tipo de atividades os sujeitos utilizam recursos semelhantes aos usados no trabalho, o que aumenta mais ainda a pressão e, desta forma, a necessidade de recuperação (Sonnentag, 2001). Por outro lado, quanto maior é o tempo gasto em atividades sociais, físicas ou passivas, maior é o bem-estar sentido, isto é, atividades que não exigem muito dos indivíduos são sentidas como relevantes para o bem-estar individual (Sonnentag, 2001).

Mais recentemente, Sonnentag e colaboradores (2008) procurando analisar as experiências de recuperação e a qualidade do sono como preditores do estado de recuperação matinal, encontraram efeitos positivos de algumas experiências de recuperação, nomeadamente as experiências de afastamento psicológico, relaxamento e procura de desafios, e a qualidade do sono sobre o estado de recuperação matinal. Por outro lado, Binnewies, Sonnentag e Mojza (2009) concluíram que o estado de recuperação durante o tempo livre é um fator preditor do aumento do desempenho das tarefas ao longo do tempo.

No seu conjunto, os estudos apresentados demonstram que o estado de recuperação relaciona-se não só com a saúde e bem-estar dos trabalhadores, mas também com o desempenho das tarefas durante o trabalho.

Metodologia

Amostra

A amostra deste estudo empírico é constituída por 88 sujeitos, 39,8% do género masculino e 59,1% do género feminino, com idades compreendidas entre os 23 e os 50 ($M=33,85$; $DP=6,97$). A maioria dos inquiridos possui habilitações ao nível da licenciatura (50%), seguidos dos que possuem mestrado (5,7%) e doutoramento (2,3%). Do total da amostra, a maior parte dos sujeitos trabalha no sector da educação (51,1%) e é trabalhador com contrato a termo (37,5%), seguidos dos que estão efetivos (19,3%).

Instrumento

O questionário é composto por 16 itens, apresentados numa escala de resposta de cinco pontos (desde 1=discordo totalmente até 5=concordo totalmente). A versão original do questionário é constituída por 4 fatores: Relaxamento, Procura de desafios, Afastamento Psicológico e Controlo.

Resultados

Na análise dos dados, para além das estatísticas descritivas dos itens, tais como média, desvio-padrão, mínimo e máximo, foram também realizadas a análise da consistência interna (através da análise do coeficiente de alfa de Cronbach) e da dimensionalidade dos itens (através da análise fatorial exploratória em componentes principais) tendo em vista avaliar a validade de construto do instrumento.

Quadro 1. Estatísticas descritivas dos itens do Work Recovery Experiences.

Itens	Média	D.P.	Mínimo-Máximo
1	2,33	1,003	1-5
2	1,89	0,863	1-5
3	2,80	1,186	1-5
4	3,19	1,230	1-5
5	3,33	1,036	1-5
6	3,43	1,081	1-5
7	3,47	0,946	1-5
8	3,85	0,794	2-5
9	3,98	0,711	2-5
10	3,80	0,860	2-5

11	3,76	0,871	1-5
12	4,09	0,797	1-5
13	3,95	0,843	1-5
14	3,18	1,067	1-5
15	3,56	1,020	1-5
16	3,72	0,922	1-5

No quadro 1 apresentam-se as estatísticas descritivas dos itens do questionário. Os valores médios dos itens variam entre 1,89 e 4,09 e com uma dispersão que varia entre 0,711 e 1,230. Os itens 2, 1 e 3 são aqueles que apresentam média mais baixa e cujo conteúdo é o seguinte: "...não penso no trabalho de modo algum", "...eu esqueço-me do trabalho" e "...distancio-me do trabalho". Por outro lado, os itens com peso mais elevado são o 12, 9 e 13. Estes itens dizem respeito a "...eu procuro alargar os meus horizontes", "...eu aprendo coisas novas" e "...eu sinto que sou capaz de decidir sobre aquilo que quero fazer".

Resultados relativos à precisão

Para análise da coerência existente nas respostas dos sujeitos aos itens do questionário foi usado o coeficiente alfa de Cronbach.

Quadro 2. Consistência interna do Work Recovery Experiences

Dimensões	N.º de itens	Alfa de Cronbach
Relaxamento	4	.82
Procura de desafios	4	.81
Afastamento Psicológico	5	.76
Controlo	3	.73

A análise dos valores obtidos, apresentados no quadro 2, permite assegurar que as dimensões do questionário possuem consistência interna satisfatória.

Resultados relativos à validade

No que diz respeito à validade, procedeu-se a uma análise fatorial dos itens (método de componentes principais, com rotação *varimax*), forçando-se a 4 fatores, conforme estrutura da escala original (Sonnentag & Fritz, 2007). Previamente à análise fatorial procedeu-se à aplicação do teste de esfericidade de *Bartlett* e ao coeficiente de KMO. o valor do teste era 585,446, apresentando um valor de significância $p = .000$. Por outro lado, o valor do KMO era 0,761. Estes valores indicam que a matriz é suscetível de ser submetida e avaliada a partir de procedimentos de análise fatorial.

Através deste procedimento foi possível encontrar uma solução fatorial com quatro fatores, com valores-próprios superiores à unidade, e que explicaram, no seu conjunto, 66,51% da variância total. A estrutura fatorial do Work Recovery Experiences é apresentada no quadro 3.

Quadro 3. Estrutura fatorial do Work Recovery Experiences

Item	Fatores			
	Fator 1	Fator 2	Fator 3	Fator 4
8. ... eu tiro tempo para desfrutar momentos de lazer.	,809			
6. ... eu pratico actividades relaxantes.	,771			
7. ... eu aproveito o tempo para relaxar.	,766			
5. ... eu descanso e relaxo.	,637			
9. ... eu aprendo coisas novas.		,810		
12. ... eu procuro alargar os meus horizontes.		,796		
11. ... eu procuro actividades desafiantes.		,789		
10. ... eu procuro desafios intelectuais.		,784		
2. ... não penso no trabalho de modo algum.			,806	
1. ... eu esqueço-me do trabalho.			,806	
3. ... distancio-me do trabalho.			,677	
4. ... eu faço uma pausa nas exigências do trabalho.			,528	
13. ... eu sinto que sou capaz de decidir sobre aquilo que quero fazer.			,434	
14. ... eu decido o meu horário.				,849
15. ... eu próprio determino de que forma aproveitarei o tempo.				,849
16. ... eu cuido da planificação das minhas actividades.				,622
Valor próprio	4,648	2,820	1,866	1,307
% variância	29,051	17,626	11,665	8,167

Pela análise do quadro 3 verifica-se a existência de uma boa estrutura fatorial, em que os itens apresentam saturações elevadas (superior a 0,40) nos fatores a que pertencem. A estrutura apresentada é em quase tudo, semelhante à original, exceto um item que saturava o Fator 4, satura o Fator 3.

Desta forma, verifica-se que o fator 1 (n=4) apresenta valor próprio de 4,65 é composto por itens que contribuem para explicar 29,05% da variância total e cujas saturações se situam entre 0,637 e 0,809 e estão relacionados com atividades de Relaxamento.

O fator 2 (n=4) com valor próprio de 2,82 é composto por itens com saturações compreendidas entre 0,784 e 0,810 e que contribuem para explicar 17,63% da variância total e avaliam a Procura de desafios, ou seja, atividades fora do trabalho que providenciam experiências desafiantes e oportunidades de aprendizagem em outros domínios.

O fator 3 (n=5) tem valor próprio de 1,87 e explica 11,67% da variância total, com itens que saturam entre os 0,434 e 0,806 e estão relacionados com atividades que implicam um Afastamento Psicológico do trabalho, isto é, que permitam que o indivíduo não pense no trabalho.

O fator 4 ($n=3$) com valor próprio de 1,31 é composto por itens com saturações que se situam entre 0,622 e 0,849 e que contribuem para explicar 8,17% da variância total. Os seus itens avaliam atividades relacionadas com o Controlo, isto é, com a possibilidade de o sujeito controlar o seu próprio tempo livre.

Quadro 4. Correlações entre as dimensões

	1	2	3	4
1.Relaxamento	-			
2.Aprendizagem	-.103	-		
3.Distanciamento Psicológico	.572**	-.030	-	
4.Controlo	.383**	-.069	.270*	-

Nota. ** $p < .01$; * $p < .05$

As correlações entre as diferentes dimensões estão apresentadas no quadro 4. Os resultados mostram correlações significativas entre as dimensões Relaxamento e Afastamento Psicológico ($r = .572$, $p = .000$), Relaxamento e Controlo ($r = .383$, $p = .000$) e Afastamento Psicológico e Controlo ($r = .270$, $p = .011$).

Discussão e conclusão

O objetivo do presente estudo era analisar as propriedades psicométricas da versão portuguesa do questionário "*Work Recovery Experiences*" construído por Sonnentag e Fritz (2007). Os resultados obtidos vão ao encontro da escala original, distinguindo-se quatro processos psicológicos que poderão aumentar a probabilidade de recuperação de recursos durante o tempo livre: Relaxamento, que inclui atividades como meditação, caminhadas, leitura, etc...; Procura de desafios, que diz respeito a atividades que impliquem o desenvolvimento de competências (e.g., aprender uma nova língua ou um novo desporto); Afastamento Psicológico, que implica o envolvimento em atividades que permitam o afastamento físico e psicológico do trabalho; e Controlo, que diz respeito ao grau em que a pessoa pode decidir quando, onde, como e que atividade quer fazer durante o tempo de lazer.

Por outro lado, a análise da consistência interna indica que todos os fatores possuem adequados indicadores de fiabilidade. No que diz respeito às correlações entre as diferentes dimensões os resultados indicam que aquelas que mais se correlacionam são as dimensões Relaxamento e Afastamento Psicológico e Relaxamento e Controlo, resultados estes que vão ao encontro de investigações anteriores que encontraram resultados semelhantes (Sonnentag &

Fritz, 2007; Sonnentag et al., 2008; Sanz-Vergel et al., 2010). Neste sentido, os resultados da análise preliminar efetuada mostram que se trata de uma medida válida e fiável para estudar o processo de recuperação do trabalho, e desta forma, pode ajudar a alcançar um conhecimento mais amplo acerca deste fenómeno.

No entanto, para além dos aspetos positivos resultantes deste instrumento, este estudo necessita de investigações complementares. Aumentar o tamanho da amostra e alarga-la a outros contextos e ocupações com o objetivo de confirmar os resultados obtidos e estabelecer comparações. Por outro lado, analisar as características do trabalho relacionadas com as experiências de recuperação e analisar a relação entre estas e outras variáveis positivas como o bem-estar serão questões a trabalhar em estudos futuros.

Em síntese, este questionário é um instrumento útil para aumentar a compreensão dos mecanismos subjacentes ao efeito do *stress* no trabalho sobre os indivíduos. Tendo em conta a literatura, o desenvolvimento de experiências deste tipo tem efeitos benéficos sobre a saúde e o bem-estar e, neste sentido, este instrumento pode ajudar no desenvolvimento de estratégias a nível individual e organizacional. Do ponto de vista individual o estudo apresentado permite repensar as estratégias de enfrentamento individuais dos riscos psicossociais no trabalho; do ponto de vista organizacional contribui para a promoção de estratégias de intervenção na organização, capazes de fomentar o bem-estar e a qualidade de vida.

Bibliografia

Binnewies, C., Sonnentag, S., & Mojza, E.J. (2009). Feeling recovered and thinking about the good sides of one's work. *Journal of Occupational Health Psychology*, 14(3), 243-256.

de Croon, E.M., Sluiter, J.K., Blonk, R.W.B., Broersen, J.P.J., & Frings-Dresen, M.H.W. (2004). Stressful work, psychological job strain, and turnover: A 2-year prospective cohort study of truck drivers. *Journal of Applied Psychology*, 89(3), 442-454.

Demerouti, E., Bakker, A.B., & Bulters, A.J. (2004). The loss spiral of work pressure, work home interference and exhaustion: Reciprocal relations in a three-wave study. *Journal of Vocational Behavior*, 64, 131-149.

Garst, H., Frese, M., & Molenaar, P.C.M. (2000). The temporal factor of change in stressor-strain relationships: A growth curve model on a longitudinal study in East Germany. *Journal of Applied Psychology, 85*(3), 417-438.

Etzion, D., Eden, D., & Lapidot, Y. (1998). Relief from job stressors and burnout: Reserve service as a respite. *Journal of Applied Psychology, 83*, 577-585.

Fritz, C., & Sonnentag, S. (2006). Recovery, well-being and performance-related outcomes: The role of workload and vacation experiences. *Journal of Applied Psychology, 91*, 936-945.

van Hooff, M.L.M., Geurts, S.A.E., Beckers, D.G.J., & Kompier, M.A.J. (2011). Daily recovery from work: The role of activities, effort and pleasure. *Work & Stress, 25*(1), 55-74.

de Lange, A.H., Taris, T.W., Kompier, M.A., & Houtman, I.L.D. (2003). "The very best of the Millennium": Longitudinal research and the Demand-Control-(Support) Model. *Journal of Occupational Health Psychology, 8*(4), 282-305.

Sanz-Vergel, A. I., Sebastián, J., Rodríguez-Muñoz, A., Garrosa, E., Moreno-Jiménez, B., & Sonnentag, S. (2010). Adaptación del «Cuestionario de experiencias de recuperación» a una muestra española. *Psicothema, 22*(4), 990-996.

Sonnentag, S. (2001). Work, recovery activities and individual well-being: a diary study. *Journal of Occupational Health Psychology, 6*(3), 196-210.

Sonnentag, S., Binnewies, C., & Mojza, E.J. (2008). "Did you have a nice evening?" A day-level study on recovery experiences, sleep, and affect. *Journal of Applied Psychology, 93*(3), 674-684.

Sonnentag, S., & Fritz, C. (2007). The Recovery Experience Questionnaire: Development and validation of a measure assessing recuperation and unwinding at work. *Journal of Occupational Health Psychology, 12*, 204-221.

Sonnentag, S., & Zijlstra, F.R.H. (2006). Job characteristics and off-job activities as predictors of need for recovery, well-being and fatigue. *Journal of Applied Psychology, 91*(2), 330-350.

Trougakos, J.P., Beal, D.J., Green, S.G., & Weiss, H.M. (2008). Making the break count: an episodic examination of recovery activities, emotional experiences, and positive affective displays. *Academy of Management Journal, 51*(1), 131-146.